

OLTRE IL CORONA VIRUS

DOTT.SSA ALESSANDRA VATINNO
PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA FAMILIARE RELAZIONALE

COME COMPORTARCI CON I NOSTRI FIGLI IN QUESTO MOMENTO COSI' DIFFICILE

ECCO ALCUNI CONSIGLI...

TRASMETTERE SICUREZZA

**I BAMBINI SENTONO E NON SOLO CON LE ORECCHIE!
PUR CONDIVIDENDO CIO' CHE PROVIAMO, CERCHIAMO DI NON
TRASMETTERE LORO LE NOSTRE PREOCCUPAZIONI.
SE SIAMO FIDUCIOSI NOI LO SARANNO ANCHE LORO.**

ORGANIZZIAMO LE GIORNATE

EVITIAMO LA NOIA.

COINVOLGIAMO I BAMBINI IN ATTIVITA' CHE RIGUARDANO ANCHE LA GESTIONE DELLA NOSTRA CASA (AD ESEMPIO ORDINARE I GIOCHI, LA PROPRIA CAMERA, APPARECCHIARE LA TAVOLA,ECC).

DIAMO LORO UN RUOLO E DEGLI IMPEGNI CHE POSSANO FARLI SENTIRE GRATIFICATI.

ESPRIMIAMO LE EMOZIONI

**AIUTIAMO I BAMBINI AD ESTERNARE CIO' CHE STANNO PROVANDO.
POSSIAMO CREARE INSIEME UNA TABELLA SETTIMANALE IN CUI
RIPORTARE GLI STATI D'ANIMO E INDICARE QUALI ATTIVITA' PIACE O MENO
FARE.**

**PROGETTIAMO E ATTENDIAMO CHE QUALCOSA DI BELLO
ARRIVERA'!**

**CERCHIAMO DI PENSARE COSA POTER FARE DOPO QUESTO PERIODO DI
QUARANTENA.**

**E' IMPORTANTE CHE SIA QUALCOSA DI REALIZZABILE CHE NON CREI FALSE
ASPETTATIVE NEI BAMBINI. AD ESEMPIO COME SISTEMARE LA PROPRIA
CAMERA, QUALI NUOVI LIBRI O GIOCHI ACQUISTARE, ECC.**

IMPARIAMO A CONDIVIDERE

ADATTIAMOCI A QUESTA NUOVA SITUAZIONE, IN CUI SIAMO INSIEME TUTTO IL GIORNO.

CONDIVIDERE SPAZI, TEMPO E ATTIVITA' NON SEMPRE E' FACILE. PUO' ESSERE UTILE TRASCRIVERE GLI ASPETTI POSITIVI E NEGATIVI DI QUESTA CONDIVISIONE, IN MODO DA RENDERLA PIU' PIACEVOLE.

RICORDIAMOCI DELLE REGOLE!

**IN UNA SITUAZIONE COSI' INDEFINITA E' IMPORTANTE EVITARE LA
CONFUSIONE NEI BAMBINI. QUESTO SIGNIFICA RICORDARE LE REGOLE E
RISPETTABLE!**

**I BAMBINI HANNO BISOGNO DI ESSERE GUIDATI E NON DI ESSERE LASCIATI
COMPLETAMENTE LIBERI DI AGIRE.**

UTILIZZARE I SOCIAL PER INCONTRI DI GRUPPO

ORGANIZZIAMO CON I COMPAGNI DI CLASSE O ALTRI AMICI MINI CORSI DI CUCINA E DI BRICOLAGE, GIOCHI DI GRUPPO, QUIZ A TEMA E PICCOLE FESTE A DISTANZA.

**COME GENITORI FACCIAMO SENTIRE LA NOSTRA
PRESENZA AI BAMBINI, SENZA ESSERE «INGOMBRANTI»!
E' UN MOMENTO PARTICOLARE PER LORO CHE PUÒ
SUSCITARE REAZIONI DIVERSE...
CERCHIAMO DI ESSERE SUPPORTIVI E COMPRENSIVI
PER AFFRONTARE AL MEGLIO QUESTO PERIODO.**